

# Módulo 2

## Planificación personal

En este módulo trataremos:

- El *Plan Personal de Emergencia para la Gripe Pandémica*, incluidos los asuntos siguientes:
  - Directivas Anticipadas para la Atención de la Salud
  - Almacenamiento
- Planificación en la escuela y el trabajo para la gripe pandémica
- Dificultades financieras
- Hábitos saludables



### Programa de Concientización sobre la Gripe Pandémica

Este programa es posible gracias a la Oficina de Seguridad Interna y Preparación del Estado de New Jersey y al Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes [DHSS por sus siglas en inglés] de New Jersey.



En el Módulo 1, aprendió que una pandemia de gripe podría desbordar el sistema de atención de la salud, cerrar escuelas y negocios de los que las comunidades dependen todos los días. Nadie puede predecir o controlar cuándo o con qué severidad puede atacar una pandemia, pero puede tomar medidas ahora que lo ayudarán a protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.



## Plan Personal de Emergencia para la Gripe Pandémica

Un plan para la gripe pandémica es importante por varias razones. Una pandemia de gripe, como otros desastres, puede producirse rápidamente. La capacidad de los sistemas de emergencia puede verse rebasada. Quizás no haya disponibilidad de suministros.

¿Es posible prepararse para esto? Pues bien, lleva tiempo realizar planes de atención y conseguir los elementos que necesita. Utilice el tiempo disponible *antes* de una pandemia para organizarse y prepararse, de forma tal que pueda depender de usted mismo, si fuera necesario.

Lea el *Plan Personal de Emergencia para la Gripe Pandémica*, en las siguientes páginas. Considere las anotaciones en las páginas siguientes a medida que trabaja en el plan.

El plan tiene cuatro partes principales: Identificar los contactos de emergencia, desarrollar el plan de atención, reunir la información médica y almacenar todo lo necesario, como alimentos, agua y medicamentos. Asegúrese de anotar la fecha en la esquina superior derecha de la primera página. Cambie la fecha cuando repase y actualice su plan cada seis meses.





## CONTACTOS DE EMERGENCIA (Página 1 del Plan Personal de Emergencia)

Una pandemia puede llegar con muy poco tiempo de advertencia. Reúna la información de contactos de emergencia de la página 2. Copie la hoja ya completada y dé una copia a cada miembro de su familia. Guarden los números telefónicos en sus teléfonos celulares. Cada uno de ustedes debe saber con quién debe comunicarse en una emergencia. Si la pandemia es severa, debe tener un contacto fuera de la ciudad, al menos a 100 millas de distancia. Esto es importante debido a que durante una emergencia, las líneas telefónicas locales podrían estar ocupadas. Puede ser más fácil hacer llamadas de larga distancia para informar a alguien que usted está bien.



Puede ser increíblemente difícil encontrar atención para los niños y personas de edad avanzada si cierran las escuelas y centros de atención diurna.

## PLAN DE ATENCIÓN (Página 2 del Plan Personal de Emergencia)

Antes de una pandemia, invierta su tiempo en encontrar atención de respaldo para los miembros de su familia y anote esta información en la página 3. Durante una pandemia, puede ser increíblemente difícil encontrar atención para los niños y personas de edad avanzada si cierran las escuelas y centros de atención diurna. Si tiene mascotas, recuerde la atención de las mismas en sus planes.

Planee comunicarse con parientes y amigos de edad avanzada y discapacitados para informarse cómo están. Quizá desee hacer algunas diligencias para su familia, amigos o vecinos que corren mayor riesgo de contraer la gripe debido a otros problemas médicos o que tienen dificultad para trasladarse.



Al final de este módulo se brinda material de recursos para las personas con necesidades especiales.

## Necesidades especiales

Las personas que tienen necesidades en cualquiera de las áreas de funciones siguientes deben prepararse en forma adicional para una pandemia de gripe:

### MANTENIMIENTO DE LA INDEPENDENCIA:

Las personas que dependen de que se les entreguen suministros o se les brinden servicios en su hogar, incluidos los de asistentes de atención personal, entrega de comida preparada a domicilio (meals-on-wheels), asistentes de salud en el hogar o familiares que brindan atención.

**COMUNICACIÓN:** Las personas que tienen alguna limitación cognitiva o en la audición, el habla, el idioma o la visión.

**SUPERVISIÓN:** Niños o cualquier adulto no acompañado que requiera supervisión diaria.

**TRANSPORTE:** Cualquier persona que requiera transporte accesible, que carezca de transporte o que dependa del transporte público.

**ATENCIÓN MÉDICA:** Las personas que viven con algún padecimiento crónico y que no son autosuficientes. Estas personas podrían necesitar ayuda para lidiar con padecimientos inestables, terminales o contagiosos que requieren observación y tratamiento constante, como son; el manejo de terapia intravenosa, la alimentación por sonda y la medición de signos vitales; servicios de diálisis, oxígeno o succión; el control de heridas; o el equipo alimentado de energía para el sostenimiento de la vida.

Al final de este módulo se brinda material de recursos para las personas con necesidades especiales.



## INFORMACIÓN MÉDICA (Página 4 del Plan Personal de Emergencia)

Reúna la información médica en la página 4. Agregue una hoja separada para la gente cuya información no quepa en el espacio suministrado. Tener esta información organizada y a la mano hará que sea más fácil si necesita obtener ayuda de un proveedor de atención de la salud durante una pandemia. Si a la persona se le aplicó la vacuna neumocócica, anote la fecha en el recuadro a la derecha.

Además, considere redactar las directivas anticipadas para la atención de la salud.



La gripe puede aumentar su riesgo de contraer infecciones bacterianas del pulmón, como la neumonía.

Las vacunas neumocócicas se recomiendan para las personas:

- Menores de 5 años de edad
- De 65 años de edad y mayores
- Que tienen ciertos padecimientos

Para obtener más información consulte con su proveedor de atención de la salud.

## PLAN DE CUIDADO

### Las directivas anticipadas para la atención de la salud

Al preparar un poder para la atención de la salud (también conocido como una directiva poder), puede nombrar a una persona en la que confía y darle a esa persona la autoridad legal para tomar decisiones médicas en representación suya, en caso de que llegara a necesitar atención médica y no pudiera tomar decisiones de atención de la salud. La persona que elija, su “apoderado”, será su sustituto en las conversaciones y decisiones de atención de la salud con su médico y otros responsables de su atención.



Un testamento en vida (también conocido como una directiva de instrucción) es otra forma de participar en su atención médica futura. Usted puede decidir por anticipado qué tratamiento desearía obtener y poner esa decisión por escrito o puede nombrar a otra persona que comprenda y comparta sus valores, para que ejerza ese derecho por usted en caso de que usted no pueda hablar por usted mismo.

Si desea obtener más información sobre las directivas anticipadas, puede encontrar información y los formularios correspondientes en el sitio de Internet que aparece al final de este módulo. Debe entregarle una copia de estos documentos a su médico de cabecera y a su apoderado. Este sitio de Internet también se incluye en su *Plan Personal de Emergencia para la Gripe Pandémica*, en la página 4. En esta página del plan, marque “s” para indicar las personas que tienen directivas anticipadas. Conserve otra copia en su carpeta *Recursos para la Gripe Pandémica*.

## INFORMACIÓN DEL SEGURO (Página 5 del Plan Personal de Emergencia)

En la página 5, anote su información del seguro, incluido el de vida, médico y de propietario de vivienda.

## INFORMACIÓN DE MASCOTAS (Página 5 del Plan Personal de Emergencia)

Anote aquí la información si tiene mascotas.



Utilice el tiempo disponible *antes* de una pandemia para organizarse y prepararse, de forma tal que pueda depender de usted mismo, si fuera necesario.



### CUESTIONARIO 1

¿Qué debería incluir su *Plan Personal de Emergencia para la Gripe Pandémica*?

- A: Lista de contactos de emergencia
- B: Lista de los proveedores de atención
- C: Información médica y de seguros
- D: Todas las opciones anteriores

*Las respuestas se encuentran al final de este módulo.*

## Almacenamiento (Página 6 del Plan Personal de Emergencia)

¿Qué ocurre cuando se pronostica un huracán? Los negocios locales a menudo se quedan sin los suministros críticos que todos necesitamos: desde baterías hasta agua embotellada. Con una pandemia, esa misma situación podría repetirse en todo el país. Se prevé la escasez de todo, desde termómetros hasta medicamentos para la tos. Si no puede llegar a una tienda, o si las tiendas no tienen suministros, sería bueno tener provisiones extra a la mano. Esto también puede ser útil en otros tipos de emergencias, tales como cortes de energía.



En una pandemia de gripe, se prevé la escasez de todo, desde termómetros hasta medicamentos para la tos.

Busque un lugar relativamente fresco y seco para guardar las provisiones. Almacene artículos específicos que necesitará su familia; considere las alergias a los alimentos y las necesidades de los bebés y niños pequeños. Asegúrese de revisar las fechas de vencimiento y siga la práctica “lo primero que entra, es lo primero que sale”. Compre unos cuantos artículos extra cada vez que vaya de compras para con ello repartir el costo. Use la lista de revisión de la página 6 del *Plan Personal de Emergencia para la Gripe Pandémica* como una guía. Seguir estos pasos para almacenar provisiones ahora lo ayudará para:

- Contar con alimentos, agua y medicamentos en tiempos de crisis
- Reducir durante una pandemia su exposición a las personas que podrían estar enfermas, de forma tal que no introduzca la gripe en su hogar
- Evitar los aumentos de precio que se producen con la escasez
- Evitar el trastorno y la confusión que se producen durante una pandemia



Lea el recurso *Alimentos y Agua en una Emergencia* al final de este módulo. Las páginas 2 a 4 contienen valiosa información sobre la vida útil de los alimentos a guardar. Léala cuanto antes y consérvela en su carpeta *Recursos para la Gripe Pandémica*.

### CUESTIONARIO 2

Todas estas son razones para almacenar para una pandemia, EXCEPTO:

- A: Los alimentos y las provisiones estarán más caros al presentarse una pandemia
- B: Los alimentos y los suministros médicos estarán ampliamente disponibles durante una pandemia
- C: El almacenamiento reducirá mis posibilidades de llevar la gripe a mi hogar
- D: Puedo brindar lo necesario para mi hogar en tiempos de crisis

*Las respuestas se encuentran al final de este módulo.*

## La gripe pandémica y la escuela de sus hijos



Si tiene hijos, debe estar consciente de que su rutina podría trastornarse radicalmente y casi sin previo aviso. Las escuelas, desde los jardines para preescolares hasta las instituciones de educación superior para adultos, podrían cerrar para limitar la propagación de la gripe. También podrían suspenderse las actividades relacionadas con la escuela, como los clubes, las actividades deportivas y musicales. Muchas escuelas ya tienen planes específicamente preparados en caso de una pandemia de gripe. Los padres deben considerar hablar con los líderes de las escuelas sobre las siguientes cuestiones básicas.

- ¿Tiene la escuela un plan para hacer frente a una pandemia de gripe?
- ¿Incluye el plan formas en que los niños estudiarían en casa si se cierra la escuela? ¿Cuáles son las opciones de aprendizaje a distancia que se están desarrollando o tomando en consideración?
- ¿Cómo se decidirá y anunciará el cierre y la reapertura de la escuela?

## El cuidado para los niños



¿Incluye el plan de la gripe pandémica de su escuela diferentes formas para que los niños aprendan en casa si se cierran las escuelas?

Si llegara a ser necesario obtener cuidado para sus hijos durante días o semanas, los padres pueden crear un sistema de apoyo con la colaboración de compañeros de trabajo, amigos, parientes, vecinos u otras familias. Considere coordinar con dos o tres familias para disponer el cuidado infantil, de forma tal que los padres puedan continuar yendo a trabajar. Limite la cantidad de niños a cinco para brindarle a un adulto la cantidad segura y manejable de niños que necesitan de su cuidado. Reduzca esta cantidad en caso de que haya bebés y niños pequeños, pues éstos necesitan más supervisión. Mantener a los mismos niños juntos a diario limita su exposición a otros niños y reduce las probabilidades de que contraigan la gripe.



### CUESTIONARIO 3

¿Cómo puede afectarse el cuidado para los niños durante una pandemia de gripe?

- A: Se podrían cerrar las escuelas y las guarderías
- B: Los familiares y amigos también podrían enfermarse
- C: Podría ser necesario coordinar con otras familias para brindar el cuidado
- D: Todas las opciones anteriores

*Las respuestas se encuentran al final de este módulo.*

## Gripe pandémica y los lugares de trabajo



Una pandemia podría causar ausentismo y desempleo cuando los trabajadores permanezcan en sus casas debido a que están enfermos, atendiendo a otras personas o porque temen enfermarse si salen de su casa.



Comience ahora haciendo ciertas pequeñas cosas que se irán acumulado con otras a medida que pasa el tiempo y que crearán esa protección financiera.

No lo dude: una pandemia podría causar ausentismo y desempleo cuando los trabajadores permanezcan en sus casas debido a que están enfermos, atendiendo a otras personas o porque temen enfermarse si salen de su casa. Algunas empresas están preparando planes y opciones para que sus operaciones continúen a pesar del ausentismo. Un plan útil debería incluir información sobre beneficios, licencias por enfermedad y estrategias que permitan trabajar desde la casa, cuando sea posible. También debe hablar sobre la protección de la salud de los empleados en el trabajo.

Un buen plan también cubre los planes de continuidad: cómo puede seguir operando la organización si el personal clave no puede trabajar.

Es difícil solucionar estos asuntos incluso ahora; pero será mucho más difícil tratar con ellos durante una pandemia de gripe. En el Módulo 5, brindamos más orientación sobre los planes de continuidad de los negocios tanto para las empresas como para los empleados.



## Ahorrar dinero

Los planificadores financieros aconsejan tener ahorrado el equivalente a tres meses de gastos por si se presenta algún tipo de evento que interrumpa el pago de sueldos. Mientras que esto podría parecer algo abrumador, comience ahora haciendo ciertas pequeñas cosas que se irán acumulado con otras a medida que pasa el tiempo y que crearán esa protección financiera. Mantenga una cuenta de ahorros separada y deposite en ella regularmente. Las personas que saben ahorrar hacen una rutina de “pagarse a ellos mismos” de cada cheque de sueldo. Además, asegúrese de agregar a sus ahorros todo el dinero extra (ya sea poco o mucho) proveniente de reembolsos de impuestos, regalos, bonificaciones en el trabajo o herencias. Recuerde que cada moneda cuenta, sin importar cuán poco sea.

El dinero no puede detener la gripe, pero puede brindarle el alivio financiero necesario para recuperarse. También podría evitarle el tener que tomar una decisión dolorosa: verse obligado a elegir entre volver al trabajo por su sueldo o quedarse en casa para atender a un ser querido que esté enfermo de gripe.



Usted puede ayudar a prevenir la enfermedad, tanto en usted mismo como en los demás, si practica hábitos sanos antes, durante y después de una pandemia.

## RESPUESTAS DEL MÓDULO 2

### CUESTIONARIO 1: D – TODAS LAS OPCIONES ANTERIORES

Una lista de los contactos de emergencia, una lista de los proveedores de atención y la información médica y de seguros, son partes esenciales de un buen plan personal de emergencia.

### CUESTIONARIO 2: B – NO ESTARÁN DISPONIBLE AMPLIAMENTE

Los alimentos y los suministros médicos pueden *no* estar ampliamente disponibles durante una pandemia

### CUESTIONARIO 3: D – TODAS LAS OPCIONES ANTERIORES

Como una forma de reducir la propagación de la gripe pandémica, podrían cerrarse las escuelas y guarderías. Es posible que la gente en la que usted depende usualmente esté enferma de la gripe pandémica. Coordinar con otras familias podría ser la única forma de poder obtener el cuidado infantil.

## Hábitos sanos

Usted puede ayudar a prevenir la enfermedad, tanto en usted mismo como en los demás, si practica hábitos sanos antes, durante y después de una pandemia.

- Use un pañuelo desechable para cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar y después lávese las manos.
- Si no tiene un pañuelo desechable, use su manga para cubrirse al toser o estornudar.
- Al lavarse las manos, use jabón y agua tibia y lávese durante 15 a 20 segundos.
- Use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol, si no hay agua y jabón disponibles.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Manténgase alejado de personas que estén enfermas.
- Permanezca en su hogar si está enfermo.

La historia ha demostrado que los períodos de pandemias de gripe pueden ser épocas difíciles que generan miedo e incertidumbre. Habrán tantas cosas que estarán fuera del control de todos: la naturaleza y resistencia del virus, cuáles serán los grupos de edad más afectados y cuándo estará disponible la vacuna. Sin embargo, en este módulo presentamos medidas concretas que puede tomar ahora para protegerse a usted y a su familia. Esperar hasta que aparezca una pandemia sería demasiado tarde como para empezar a planear. Planifique ahora y actúe ya. Y en el Módulo 3, aprenderá cómo reducir el riesgo de contagiarse de la gripe.



## ¡Repasemos!

- Cree su propio *Plan Personal de Emergencia para la Gripe Pandémica*
- Contactos de emergencia
- Plan de cuidado, incluido el cuidado de los niños si se cierran las escuelas
- Información médica, incluidas las directivas anticipadas
- Información sobre seguros y mascotas
- Almacenamiento de alimentos y provisiones
- Haga las preguntas correctas a los líderes de las escuelas de sus hijos
- Ahorre dinero por si una gripe pandémica afecta a su sueldo

## RECURSOS PARA EL MÓDULO 2

Los siguientes recursos se usaron para ayudarle a hacer su *Plan Personal de Emergencia para la Gripe Pandémica*.

- *Pandemic Flu Personal Emergency Plan (Plan Personal de Emergencia para la Gripe Pandémica)* (aparece al final de este módulo), del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey [www.nj.gov/health/flu/documents/emergency\\_plan\\_sp.pdf](http://www.nj.gov/health/flu/documents/emergency_plan_sp.pdf)
- *Preparing for Disaster for People with Disabilities and Other Special Needs (Cómo prepararse para desastres, para personas con discapacidades y otras necesidades especiales)*, de Seguridad Interna, FEMA y la Cruz Roja de Estados Unidos [www.cruzrojaamericana.org/pdf/A4497%20s.pdf](http://www.cruzrojaamericana.org/pdf/A4497%20s.pdf)
- *Advance Directives for Health Care: Planning Ahead for Important Health Care Decisions (Directivas anticipadas para la atención médica: Planificación anticipada de decisiones importantes sobre la atención médica)*, de la Comisión de Bioética de New Jersey [www.state.nj.us/health/healthfacilities/publications.shtml](http://www.state.nj.us/health/healthfacilities/publications.shtml)
- *Food and Water in an Emergency (Comida y agua en caso de emergencia)* (aparece al final de este módulo), de Seguridad Interna, FEMA y la Cruz Roja de Estados Unidos [www.cruzrojaamericana.org/pdf/A5055%20s.pdf](http://www.cruzrojaamericana.org/pdf/A5055%20s.pdf)
- [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)
- [www.njflupandemic.gov](http://www.njflupandemic.gov)

Cada vez que revise y actualice su plan cada seis meses, asegúrese también de verificar estos sitios de Internet para obtener la información más actualizada.

¡Nos vemos en el Módulo 3!

# Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

Antes de que se presente una pandemia, haga su plan y compártalo con los demás para que sepan qué hacer. Cambie la fecha cuando revise y actualice su plan cada seis meses.

Para planear para una pandemia:

- Reúna información de contacto para casos de emergencia (página 2).
- Hable con sus seres queridos y vecinos sobre cómo recibirían atención si se llegaran a enfermar (página 3).
- Mantenga la información médica actualizada (página 4).
- Anote otros datos importantes, como las pólizas de seguro o veterinarios (página 5).
- Almacene un abastecimiento de agua, alimentos, medicamentos y suministros para dos semanas (página 6).

Para limitar la propagación de los gérmenes y evitar enfermedades en su hogar, enseñe a todos a:

- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia.
- Cubrirse la boca al toser y estornudar.
- Mantenerse alejados de personas que estén enfermas.
- No ir al trabajo o a la escuela y permanecer en su hogar si están enfermos.

**Sepa en dónde encontrar información precisa y confiable:**

[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

[www.njflupandemic.gov](http://www.njflupandemic.gov)

# Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

CONTACTOS DE EMERGENCIA	
Contacto	Nombre/número telefónico/dirección de correo electrónico
Contacto personal local en caso de emergencia	
Contacto personal fuera de su ciudad en caso de emergencia	
Departamento de salud pública local	
Hospital	
Farmacia	
Información de emergencia y de contacto del trabajo	
Información de emergencia y de contacto de la escuela	
Organización religiosa o espiritual	
Servicios funerarios	
Otros	

# Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

Durante una pandemia de gripe, las escuelas podrían mantenerse cerradas durante semanas, por lo que podría necesitar a una persona que atienda a los integrantes de su hogar si usted no puede hacerlo o si usted mismo se enferma. Busque más de una opción. No olvide incluirse a usted mismo y a sus mascotas en su plan.

Si no puede dejar de ir a trabajar, túrnese para cuidar a los niños. Identifique amigos, vecinos y parientes que puedan ayudar con el cuidado infantil. No tenga más de 5 niños en cada hogar. Reduzca este número si hay bebés y niños pequeños. Está bien trasladar a los niños a distintos hogares, pero deben mantenerse siempre juntos a los mismos niños.

PLAN DE ATENCIÓN		
Miembro del hogar	Proveedor de atención	Número telefónico/ dirección de correo electrónico
	Proveedor:	
	Suplente:	
	Proveedor:	
	Suplente:	
	Proveedor:	
	Suplente:	
	Proveedor:	
	Suplente:	
	Proveedor:	
	Suplente:	

# Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

INFORMACIÓN MÉDICA	
Nombre:	Fecha de nacimiento:
Nombre y número del médico:	Número de seguro social:
Alergias/medicamento para alergias:	Tipo de sangre:
Padecimientos anteriores/actuales:	Fecha de la vacuna neumocócica <sup>1</sup> :
Medicamentos/dosis actuales:	Directivas anticipadas <sup>2</sup> : <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

Nombre:	Fecha de nacimiento:
Nombre y número del médico:	Número de seguro social:
Alergias/medicamento para alergias:	Tipo de sangre:
Padecimientos anteriores/actuales:	Fecha de la vacuna neumocócica <sup>1</sup> :
Medicamentos/dosis actuales:	Directivas anticipadas <sup>2</sup> : <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

<sup>1</sup> La vacuna neumocócica se recomienda para: las personas menores de 5 años de edad, mayores de 65 años o que tengan ciertas condiciones médicas.

<sup>2</sup> Conserve una copia de la directiva anticipada para la atención de la salud (consulte [www.state.nj.us/health/healthfacilities/publications.shtml](http://www.state.nj.us/health/healthfacilities/publications.shtml)) junto con su plan.

# Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

INFORMACIÓN DE SEGUROS (de vida, de gastos médicos, de propietarios de vivienda)				
Persona asegurada	Nombre de la compañía/ tipo de póliza	Número de póliza	Número telefónico	Personas cubiertas

INFORMACIÓN SOBRE MASCOTAS		
Mascota	Número de licencia de mascota y fecha de vencimiento	Nombre y número telefónico del veterinario

# Plan Personal de Emergencias para la Gripe Pandémica

ALIMENTOS Y SUMINISTROS PARA EMERGENCIAS	
Ejemplos de alimentos que no se echan a perder en forma fácil o rápida y que no necesitan estar refrigerados	Ejemplos de suministros médicos, de salud y para casos de emergencia
<p>Almacene un abastecimiento de agua y alimentos para dos semanas*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Agua embotellada – un galón por persona por día, para beber e higiene</li> <li><input type="checkbox"/> Carnes, pescado, frutas, verduras, frijoles y sopas en lata listos para comer</li> <li><input type="checkbox"/> Barras de proteína o frutas</li> <li><input type="checkbox"/> Cereal o granola, secos</li> <li><input type="checkbox"/> Mantequilla de maní o frutos secos (cacahuates, almendras, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Fruta deshidratada</li> <li><input type="checkbox"/> Galletas saladas</li> <li><input type="checkbox"/> Jugos enlatados</li> <li><input type="checkbox"/> Comida y fórmula para bebés, en lata o frasco</li> <li><input type="checkbox"/> Comida para las mascotas</li> <li><input type="checkbox"/> Otros alimentos no perecederos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Suministros médicos recetados, como equipo para medir la presión sanguínea y la glucosa en la sangre</li> <li><input type="checkbox"/> Agua y jabón, o solución para lavarse las manos con base de alcohol (60–90%)</li> <li><input type="checkbox"/> Medicamentos para la fiebre, como acetaminofeno o ibuprofeno</li> <li><input type="checkbox"/> Termómetro</li> <li><input type="checkbox"/> Medicamento para la diarrea</li> <li><input type="checkbox"/> Vitaminas</li> <li><input type="checkbox"/> Líquidos que contengan electrolitos</li> <li><input type="checkbox"/> Agente para la limpieza/jabón</li> <li><input type="checkbox"/> Linterna</li> <li><input type="checkbox"/> Baterías</li> <li><input type="checkbox"/> Radio portátil</li> <li><input type="checkbox"/> Abrelatas manual</li> <li><input type="checkbox"/> Bolsas de basura</li> <li><input type="checkbox"/> Pañuelos desechables, papel de baño y pañales desechables</li> </ul>
<b>Dinero</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> De ser posible, conserve dinero en una cuenta de ahorro para usarlo sólo en caso de emergencia.</li> <li><input type="checkbox"/> Tenga una pequeña cantidad de efectivo en su hogar. Podría ser más fácil usar billetes de denominaciones pequeñas.</li> </ul>	
<b>Otros artículos</b>	

\* Para obtener información sobre el tiempo que los alimentos se conservan en buen estado, guías para su rotación, consejos para usar el agua en la tubería de su hogar, y demás información, consulte el recurso para imprimirse *Alimentos y Agua en una Emergencia* ([www.fema.gov/pdf/library/spa\\_f&web477.pdf](http://www.fema.gov/pdf/library/spa_f&web477.pdf)).

# Agua y alimentos en una emergencia



**FEMA**



**Cruz Roja  
Americana**

*Juntos podemos salvar una vida*



En caso de terremoto, huracán, tormenta de invierno u otra catástrofe en su comunidad, tal vez no tenga acceso a alimentos, agua y electricidad durante días e incluso semanas. Dedique un poco de tiempo ahora al almacenamiento de agua y alimentos para proveer con suministros a la familia en una emergencia.



## Alimentos para una emergencia

Es buena idea almacenar alimentos para abastecerse por dos semanas, aunque es improbable que en una emergencia usted no disponga de alimentos por tanto tiempo.

Tal vez no tenga que hacer compras para preparar las provisiones de emergencia. Algunos artículos que podría incluir son los alimentos enlatados, las mezclas en polvo, y otros productos que ya tenga en su alacena. Controle las fechas de vencimiento y no olvide consumir primero lo que almacenó primero.

### PREPARE RESERVAS DE ALIMENTOS PARA UNA EMERGENCIA

Almacene alimentos que respondan a las necesidades y gustos de toda la familia. Es importante que haya alimentos conocidos. Esto ayuda a levantar el ánimo y brindar una sensación de seguridad en momentos de tensión. Elija alimentos que les gusten pero que además tengan un alto contenido calórico y nutritivo. Los más indicados son los alimentos que no requieran refrigeración, agua, preparación especial ni cocción.

Preste mucha atención a las dietas especiales y a las alergias. También tendrán necesidades distintas los bebés, los niños de corta edad y las personas de edad avanzada. Para las madres que amamantan quizás



haga falta incluir leche artificial líquida, por si tuvieran que interrumpir la lactancia materna. Si hay personas enfermas o de edad avanzada, agregue alimentos, sopas y jugos dietéticos especiales para ellas.

Asegúrese de contar con un abrelatas manual y utensilios desechables. No olvide poner alimentos no perecederos para las mascotas.

### CONSEJOS DE ALMACENAMIENTO

- ♦ Guarde los alimentos en un lugar seco, fresco y, dentro de lo posible, oscuro.
- ♦ Abra las cajas de los alimentos y otros envases con cuidado para poder volver a cerrarlos bien después de cada uso.
- ♦ Envuelva alimentos perecederos, como las galletas, en bolsas de plástico y póngalos en recipientes herméticos.
- ♦ Use frascos con tapa o envases herméticos para guardar azúcar, fruta seca y nueces que estén en paquetes abiertos para protegerlos de insectos.
- ♦ Verifique que los alimentos estén en buenas condiciones antes de consumirlos.
- ♦ Tire a la basura las latas de conserva que estén hinchadas, dañadas u oxidadas.
- ♦ Consuma los alimentos antes de que se estropeen, y vuelva a almacenar alimentos anotando con una lapicera o marcador la fecha de vencimiento en el envase. Ponga los alimentos nuevos en la parte de atrás de la alacena y deje los viejos adelante.

### TIEMPO DE ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

A continuación se dan pautas generales para renovar los alimentos de emergencia más comunes.

#### Consumir dentro de los 6 meses:

- ♦ leche en polvo—*en caja*
- ♦ fruta seca
- ♦ galletas crocantes
- ♦ papas

### Consumir dentro de 1 año, o antes de la fecha indicada en el envase:

- ♦ sopas condensadas de carne y verduras en lata
- ♦ frutas enlatadas, jugos de frutas y verduras en lata
- ♦ cereales listos para comer y cereales instantáneos
- ♦ mantequilla de maní/cacahuete
- ♦ jalea o mermelada
- ♦ caramelos duros y nueces en lata
- ♦ vitaminas

### Es posible almacenar por tiempo indefinido (en condiciones y envases adecuados) los siguientes productos:

- ♦ trigo
- ♦ aceites vegetales
- ♦ maíz seco
- ♦ polvo para hornear
- ♦ granos de soja
- ♦ café instantáneo, té y cacao
- ♦ sal
- ♦ refrescos sin gas
- ♦ arroz blanco
- ♦ cubitos o polvos para caldos
- ♦ pastas secas
- ♦ leche en polvo—*en latas envasadas con nitrógeno*

### EN CASO DE CORTE DE ELECTRICIDAD...

#### PRIMERO...

Consuma los alimentos perecederos del refrigerador, alacena, jardín, etc.

#### LUEGO...

Consuma los alimentos del congelador. Para evitar abrir la puerta del congelador muchas veces, pegue una lista del contenido. Por lo general, en un congelador repleto y con aislamiento adecuado, los alimentos conservan cristales de hielo en el centro (señal de que aún se pueden consumir) por lo menos durante dos días. Compruebe que la goma que sella la puerta del congelador cierre bien y esté en buenas condiciones.

#### POR ÚLTIMO...

Comience a usar los alimentos y provisiones no perecederos.



### COCINAR SIN ELECTRICIDAD

En caso de una emergencia, es posible cocinar dentro de la casa usando la chimenea. Afuera, puede cocinar con una parrilla al carbón o una cocina portátil de campamento. Mantenga la comida caliente usando calentadores con vela, bandejas calentadoras o cacerolas de fondue. Utilice solamente aquellos aparatos que estén aprobados para calentar comida. La comida enlatada podría comerse sin cocción. Si calienta la lata, asegúrese primero de abrirla y quitarle la etiqueta. Nunca deje una llama desatendida.



## ESCASEZ DE ALIMENTOS

Si se limita la actividad, las personas sanas pueden sobrevivir consumiendo la mitad de la cantidad normal de alimentos por un período prolongado y, sin comer por varios días. A diferencia del agua, es posible racionar los alimentos, salvo en el caso de los niños y las mujeres embarazadas.

Si tiene poca agua, evite los productos salados porque le darán sed. En lugar de eso, consuma galletas sin sal, cereales integrales y productos enlatados con alto contenido líquido.

## CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

Durante y después de una catástrofe, es vital que mantenga su energía. Recuerde lo siguiente:

- ♦ Consuma por lo menos una comida balanceada al día.
- ♦ Beba suficiente líquido para que el cuerpo funcione adecuadamente ( $\frac{1}{2}$  galón o 2 litros por día).
- ♦ Coma suficientes calorías para realizar sus tareas.
- ♦ Incorpore suplementos de vitaminas, minerales y proteínas en los suministros para una alimentación adecuada.

## Agua para una emergencia

Una amplia reserva de agua limpia (no contaminada) es la prioridad máxima durante una emergencia. Una persona normalmente activa debe beber por lo menos  $\frac{1}{2}$  galón (aprox. 2 litros) de agua al día. Quienes estén en lugares calurosos, al igual que los niños, las madres que amamantan y las personas enfermas necesitarán más agua.

También hará falta agua para la preparación de las comidas y para la higiene. Almacene como mínimo 1 galón (aprox. 4 litros) por persona, por día. Tal vez quiera almacenar agua suficiente para dos semanas, para cada miembro de la familia. Si esto es mucho, almacene todo lo que pueda.

Si hay poca agua, nunca la racione. Beba el agua que necesite en el día, y busque más al día siguiente. Es posible minimizar la cantidad de agua que requiere su cuerpo si limita la actividad y se mantiene fresco.



*Agua potable gratis*

## PREPARE Y ALMACENE AGUA PARA UNA EMERGENCIA

En la preparación de suministros de agua para una emergencia, lo más seguro y confiable es comprar agua embotellada. Mantenga el agua embotellada en el envase original y no lo abra hasta el momento de beberla.

Guarde el agua embotellada en el envase original sellado y verifique la fecha de vencimiento o de consumo preferente.

### **Preparación de sus propios envases de agua**

Es recomendable comprar envases fabricados especialmente para el almacenamiento de alimentos o agua de las tiendas que se especializan en la venta de artículos de campamento o de excedentes militares.

Si decide volver a utilizar los envases, use las botellas de plástico de dos litros para gaseosas, no los envases de plástico o cartón de leche o jugo. Esto es importante porque la proteína de la leche y el azúcar de los jugos dejan residuos en los envases y cuando se utilizan para almacenar agua, promueven el cultivo de bacterias. Además, los envases de cartón dejan escapar líquido fácilmente y no están diseñados para guardar líquidos por mucho tiempo. Tampoco use envases de vidrio porque son pesados y pueden romperse.



### Preparación de los envases

- ♦ Lave muy bien las botellas con detergente para vajillas y agua; enjuague bien para que no queden restos de jabón.
- ♦ Además de lavar muy bien todos los recipientes que va a utilizar, se recomienda que, en el caso de las botellas de plástico que contenían bebidas gaseosas, los desinfecte con una mezcla de una cucharadita de cloro líquido de uso doméstico sin aromatizantes y un  $\frac{1}{4}$  galón (1 litro) de agua. Tape la botella y agite la solución de modo que haga contacto con todas las superficies interiores del envase. Luego enjuague bien con agua limpia.

### Envasado del agua

- ♦ Llene la botella hasta el borde con agua corriente. (Si la compañía de agua usa tratamiento de cloro, no es necesario hacer nada más para que se mantenga limpia.) Si el agua proviene de un pozo o una fuente de agua que no pasa por un tratamiento de cloro, agregue dos gotas de cloro líquido de uso doméstico sin aromatizantes por cada galón de agua.
- ♦ Cierre bien la tapa usando la original del envase. Tenga cuidado de no contaminar la tapa al tocar la parte de adentro con sus dedos. Escriba la fecha en la parte de afuera del envase para recordar cuándo lo llenó. Guárdelo en un lugar fresco y oscuro.
- ♦ Si no compra agua embotellada, reemplace el agua cada seis meses.

### OTRAS FUENTES DE AGUA EN EL HOGAR

Algunas fuentes de agua seguras dentro de su casa son: agua en el tanque de agua caliente, tuberías de agua, y el agua de los cubitos de hielo. Nunca use el agua del inodoro o del tanque del inodoro, de radiadores, camas de agua ni de la piscina o Jacuzzi®.

Si se entera sobre roturas en las tuberías de agua potable o de aguas residuales, o las autoridades locales le avisan que hay un problema, deberá evitar que el agua que está en su casa se contamine. Para cerrar la válvula de entrada del agua, busque la válvula principal y ciérrela. Es importante que usted y otros en la familia sepan cómo hacer esto antes de que surja la necesidad.

Para usar el agua que está dentro de las tuberías de su casa, abra el grifo que esté al nivel más alto en su casa, para que entre aire a la tubería. Saldrá un pequeño chorro de agua. Luego saque agua del grifo que esté al nivel más bajo.

Para usar el agua del tanque de agua caliente, asegúrese primero de desconectar el suministro de electricidad o de gas. Luego abra la válvula de drenaje que está en la parte inferior del tanque. Para que corra el agua,

cierre la válvula de ingreso del agua al tanque y abra un grifo del agua caliente. Vuelva a llenar el tanque antes de reconectar el suministro de electricidad o de gas. Si desconecta el suministro de gas, es necesario que un técnico especializado vuelva a conectarlo.

## **FUENTES DE AGUA DE EMERGENCIA FUERA DE LA CASA**

Si tiene que buscar agua fuera de la casa, utilice estas fuentes. Antes de beber el agua, asegúrese de seguir las instrucciones para tratarla que figuran en la próxima página. Las fuentes de agua de emergencia fuera de la casa son:

- ♦ agua de lluvia;
- ♦ ríos, arroyos y otros cursos de agua;
- ♦ lagos y estanques;
- ♦ manantiales.

No use agua con sustancias flotantes, olor o un color oscuro. Destile el agua salada antes de utilizarla. Nunca beba el agua de las inundaciones.

## **TRATAMIENTOS CASEROS PARA EL AGUA**

Las instrucciones descritas a continuación son para tratar aguas de calidad dudosa en casos excepcionales de emergencia, cuando las autoridades de su localidad no den instrucciones, cuando no exista otra posibilidad de obtener agua limpia y se acaben los suministros de agua almacenada. Si almacena suficiente agua con anticipación, no tendrá que tratar el agua con estos u otros métodos.

Si tiene mal olor y sabor, es posible que el agua contaminada contenga microorganismos (gérmenes, bacterias y virus) que causan enfermedades como la disentería, fiebre tifoidea y hepatitis. Si tiene dudas sobre el agua, antes de utilizarla para beber, preparar comida o lavarse, asegúrese de tratarla adecuadamente.

Hay muchas formas de tratar el agua, pero ninguna es perfecta. Por lo general, la mejor solución es utilizar una combinación de métodos.

Hervir o agregar cloro al agua matará la mayoría de los microbios, pero no eliminará otros contaminantes como los metales pesados, sales ni la mayoría de los compuestos químicos. Antes de tratarla, deje reposar el agua para que las sustancias flotantes descendan al fondo del recipiente, o cuele el agua con varias capas de toallas de papel, un trapo limpio o un filtro de café.

### **Hervir**

El método más seguro de tratar el agua es hirviéndola. En una olla o tetera grande, hierva el agua por un minuto, teniendo en cuenta que parte del agua se evaporará. Deje que se enfríe antes de consumirla.

Para mejorar el sabor antes de beberla, use dos recipientes limpios para pasar el agua de un recipiente al otro; repita esto varias veces. Esto también ayudará a mejorar el sabor del agua almacenada.

### **Cloración**

Utilice cloro líquido de uso doméstico para matar microbios. Emplee cloro líquido de uso doméstico que contenga de 5,25 a 6 por ciento de hipoclorito de sodio. Asegúrese de usar cloro común, sin aromatizantes, agregados para proteger la ropa de color ni limpiadores especiales. Dado que la concentración del cloro disminuye con el tiempo, use cloro de una botella nueva sin abrir o recién abierta.

Añada 16 gotas ( $\frac{1}{8}$  de cucharadita) de cloro por cada galón (aprox. 4 litros) de agua. Revuelva y deje reposar por 30 minutos. El agua debe tener un leve olor a cloro. Si el agua no tiene un leve olor a cloro, repita la dosis y deje reposar 15 minutos más. Si todavía no huele a cloro, tírela y busque otra fuente de agua.

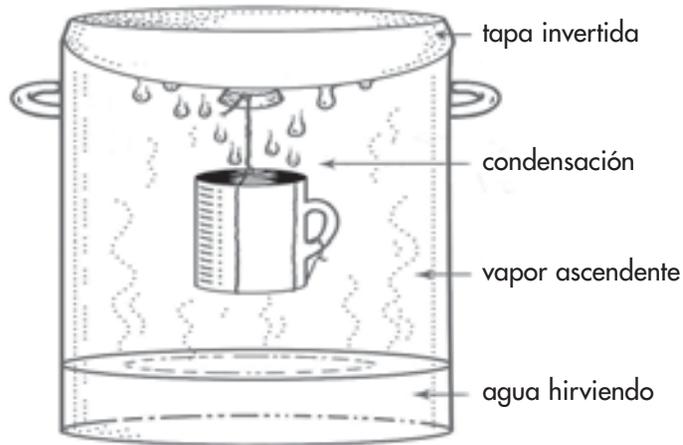
No se recomienda el uso de otros productos químicos, como el yodo o productos especiales para el tratamiento del agua (en venta en tiendas de artículos de campamento o de excedentes militares) porque no contienen de 5,25 a 6 por ciento de hipoclorito de sodio como único ingrediente activo. Evite estos productos.

### **Destilación**

Aunque los dos métodos descritos anteriormente matarán la mayoría de los microbios, la destilación eliminará los microbios que resistan estos métodos, al igual que los metales pesados, las sales y la mayoría de los compuestos químicos.

Para destilar agua es necesario hervir el agua y recolectar el vapor que se vuelve a condensar y se convierte en agua. El vapor de la

condensación no incluye la sal ni la mayoría de otras impurezas. Llene una olla con agua hasta la mitad. Amarre una taza del asa de la tapa de la olla de tal manera que la taza quede colgando parada dentro de la olla cuando dé vuelta la tapa (la taza no debe tocar el agua) y hierva el agua por 20 minutos. El agua que gotee de la tapa a la taza estará destilada, como se ilustra a continuación.)



## Equipo de suministros para casos de desastre

En caso de evacuación del lugar donde se encuentra, deberá contar con artículos básicos y lo más probable es que no tenga tiempo para comprar lo que usted y su familia necesitan. Por eso es importante que todas las familias preparen un equipo de suministros para casos de desastre y lo mantengan al día.

El equipo de suministros para casos de desastre incluye artículos básicos que ayudan a que una familia esté más protegida y cómoda durante y después de un desastre. Los suministros para casos de desastre deben

guardarse en uno o más recipientes portátiles cerca, o lo más cerca posible de la puerta de salida. Inspeccione el contenido por lo menos una vez al año o a medida que cambien las necesidades de su familia. También es buena idea preparar suministros para cada vehículo y en el lugar de trabajo.

## Artículos básicos de un equipo de suministros para casos de desastre

- ♦ alimentos no perecederos para tres días
- ♦ agua para tres días (un galón/cuatro litros de agua por persona, por día)
- ♦ radio o televisor portátil y pilas o baterías de repuesto
- ♦ linterna y pilas de repuesto
- ♦ botiquín y manual de primeros auxilios
- ♦ artículos sanitarios y de higiene personal (toallitas o loción antiséptica para las manos, toallitas húmedas y papel higiénico)
- ♦ fósforos dentro de un envase impermeable
- ♦ silbato
- ♦ cambio de ropa y mantas
- ♦ artículos de cocina (abrelatas manual; juegos de platos y cubiertos o vasos; platos y utensilios desechables; cuchillo multiuso; sal y azúcar; papel de aluminio y plástico para envolver comida; bolsitas de plástico herméticas) y utensilios para cocinar
- ♦ fotocopias de documentos de identificación y tarjetas de crédito
- ♦ billetes y monedas
- ♦ artículos para atender necesidades especiales como medicamentos recetados, anteojos o lentes de contacto, líquido para lentes de contacto y baterías para aparatos de audición
- ♦ artículos para bebés, tales como leche artificial (fórmula), pañales, biberones y chupetes
- ♦ herramientas, suministros para las mascotas, un mapa de la zona, y otros artículos apropiados para su familia

## Para obtener más información

El Programa de Preparación Comunitaria y Familiar de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) y el Programa de Educación Comunitaria sobre Desastres de la Cruz Roja Americana son iniciativas nacionales que ayudan a las personas a prepararse para todo tipo de desastres.

Si desea obtener más información, por favor, comuníquese con la oficina de gestión de emergencias de su localidad o con la oficina local de la Cruz Roja Americana. Además de otros materiales de preparación, este folleto y las publicaciones que se mencionan a continuación se encuentran disponibles en [www.fema.gov](http://www.fema.gov) y [www.redcross.org](http://www.redcross.org). También hallará las publicaciones en [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

Para solicitar estas publicaciones por correo, llame a FEMA al (800) 480-2520, o escriba a:

**FEMA**  
**P.O. Box 2012**  
**Jessup, MD 20794-2012**

- ♦ *¿Está listo? Una guía completa para la preparación ciudadana (IS-22)*
- ♦ *Preparación para casos de desastre (FEMA 475S) (A4600S)*
- ♦ *Preparación para casos de desastre para personas con discapacidad y otras necesidades especiales (FEMA 476S) (A4497S)*
- ♦ *Cómo ayudar a los niños a confrontar una catástrofe (FEMA 478S) (A4499S)*

(Puede solicitar las publicaciones que comienzan con “A” en las oficinas locales de la Cruz Roja Americana.)

Esta publicación es posible gracias al auspicio local de: